

認識腦退化症系列 ——  
失禁的預防及處理方法

預防  
失禁

認識  
腦退化症  
系列

賽馬會  
耆智園  
JCCPA

照顧  
+  
POSITIVE  
AGEING



失禁的成因可能是因為控制大小便的能力下降，亦可能由其他原因引起，此情況若不能妥善處理，不單妨礙日常生活和社交，更會對心理產生負面影響。因此，有效預防失禁能讓腦退化症人士保持尊嚴與生活質素。

## **失禁的預防及處理方法**

# **PREVENTION OF URINARY INCONTINENCE AND MANAGEMENT STRATEGIES**

## 常見的失禁原因

尿道炎／荷爾蒙變化影響／  
嚴重便秘／手術的後遺症／  
藥物的副作用／糖尿病／  
前列腺增生等

### 心理影響

失禁會構成心理影響，以下是部份可能出現的跡象與徵狀：

#### 情緒低落

- 孤立自己
- 感到尷尬／羞恥
- 減少或拒絕社交以  
避免他人知悉

#### 情緒緊張／ 激動

- 不安地玩弄衣服
- 不停地大叫
- 表情緊張不安
- 經常開關門戶
- 行為難以預測

#### 焦慮

- 表情擔憂
- 不停重複站立及坐下
- 頻密地如廁
- 身體語言的改變

#### 混亂

- 脫掉衣服或收起因  
失禁而弄髒的衣服
- 不適當的排尿
- 溝通有困難
- 缺乏抑制能力

# 幫助失禁人士的方法



## 溝通

他們在言語表達及理解上均可能遇到困難，出現誤解時可能會有反抗或不合作的表現，所以適當的溝通十分重要。

- 用簡單的字句逐步提示
- 用他們熟悉的詞語說明
- 不要催逼
- 每次護理前，預先清楚告知你將要做甚麼並取得他們的同意，避免因誤會而引起反抗情緒
- 日常多注意他們如廁前的行為及身體語言，例如拉扯衣服、徘徊、坐立不安等
- 確認他們的感受，並理解他們或會因為難堪、不知如何處理等而有情緒反應
- 避免當眾責備他們，破壞彼此的關係或引起他們更多負面情緒



## 簡單的衣飾

- 簡化服飾，用魔術貼取代鈕扣或拉鏈、褲頭改用橡筋帶，以便穿脫
- 選擇容易清洗的布料



## 建立良好習慣

- 鼓勵他們定時飲水，每日六至八杯，以清水為佳，以減低他們患上尿道炎的风险，並保持良好的如廁習慣
- 減少飲用咖啡及濃茶等利尿的飲品
- 了解他們的如廁習慣及鼓勵定時如廁
- 最好能於初期階段便開始為他們提供如廁訓練



## 簡化環境

### 協助尋找廁所位置

- 移走令他們誤以為是廁所的物件
- 在廁所的門上加設廁所標誌，並在晚上開夜明燈或開廁所燈後打開廁所門
- 加強門框與牆身顏色的對比

### 協助辨認坐廁

- 加強地板與坐廁的顏色對比
- 把廁紙擺在容易看到的位置，並使用有強烈的顏色對比的牆身
- 保持光線充足

### 安全和舒適

- 把睡房安排在離廁所最近的房間
- 選擇高度合適的床，方便他們上落
- 需要時使用加高的坐廁及扶手，以便他們坐下及從坐廁站起（應先諮詢職業治療師意見）
- 確保室內溫度適中



## 適當的護理

- 選擇合適的失禁用品及輔助用具
- 需要時為他們清潔，並保持皮膚乾爽
- 為他們選擇大小合適的尿片或片褲，以每邊留有一隻手指位的大小為合適
- 完成護理程序後，徹底洗手以防交叉感染

- + 日間中心
- + 熱線支援服務
- + 健腦俱樂部
- + 研究工作
- + 訓練中心
- + 住宿服務
- + 記憶診所
- + 照顧者支援服務
- + 家居環境評估服務

賽馬會耆智園

新界沙田亞公角街 27 號

電話 2636-6323

傳真 2636-0323

網址 [www.jccpa.org.hk](http://www.jccpa.org.hk)

電郵 [info@jccpa.org.hk](mailto:info@jccpa.org.hk)



賽馬會耆智園  
Jockey Club Centre for Positive Ageing

